



2. Lüneburger Heidelauf  
Lüneburg / 15.06.2019

Detailauswertung

RSC Lüneburg Triathlon I

Startnummer: 361

Strecke: 100,00 km  
Lüneburger Heide Lauf

Kategorie:  
5-10er Staffel

Gesamt-Zeit: 8:37:40

Geschwindigkeit: 11,59 km/h  
Laufleistung: 5:11 min/km

Strecken-Platzierung: 11 (von 83)

Bestzeit der Strecke: 7:28:54

Kategorie-Platzierung: 11(von 82)

Bestzeit in der Kategorie: 7:28:54

Kontrolle	Zwischenzeiten							Teilstreckenwertung				Gesamtwertung			
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Gesam	Rückst. Gesamt	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Gesam	Rückst. Gesamt	
Südergellersen	10,30	44:39	4:20	7	4:42	7	4:42	10,30	44:39	4:20	7	4:42	7	4:42	
Amelinghausen	13,80	1:13:50	5:21	38	21:05	39	21:05	24,10	1:58:29	4:54	15	20:00	15	20:00	
Schwindebeck	9,40	47:44	5:04	11	10:24	11	10:24	33,50	2:46:13	4:57	12	21:57	12	21:57	
Bispingen	8,90	43:16	4:51	14	6:54	14	6:54	42,40	3:29:29	4:56	9	23:41	9	23:41	
Overhaverbeck	10,80	1:10:34	6:32	74	25:39	75	25:39	53,20	4:40:03	5:15	19	49:20	20	49:20	
Undeloh	6,90	35:40	5:10	16	7:38	16	7:38	60,10	5:15:43	5:15	15	51:20	15	51:20	
Egestorf	9,20	47:45	5:11	15	9:31	15	9:31	69,30	6:03:28	5:14	13	50:37	13	50:37	
Salzhausen	10,70	1:04:58	6:04	61	23:22	62	23:22	80,00	7:08:26	5:21	21	1:09:22	21	1:09:22	
Südergellersen	10,90	50:20	4:37	7	5:40	7	5:40	90,90	7:58:46	5:16	16	1:07:41	16	1:07:41	
Sülzwiesen	9,10	38:54	4:16	5	2:47	5	2:47	100,00	8:37:40	5:10	11	1:08:46	11	1:08:46	